

УДК 796.8+371.212

ЗНАЧЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ

Д. А. Храменков

курсант 3 курса факультета милиции

Могилевского института МВД

Научный руководитель: Е. П. Титова,

*доцент кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки*

Могилевского института МВД,

кандидат педагогических наук

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с большим количеством технических и тактических действий, которые необходимо осуществлять в экстремальных условиях. Поэтому профессионально-прикладная физическая подготовка является одной из основных сторон подготовки курсантов, которая направлена на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, развитие и воспитание основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей), а также на улучшение технического мастерства занимающихся.

В процессе профессионально-прикладной физической подготовки большое значение имеет проявление силовых способностей курсантов во время выполнения технико-тактических действий. Силовые способности — комплекс морфофункциональных свойств человека, обеспечивающих преодоление значительного внешнего сопротивления с помощью мышечных напряжений [1]. Так, в процессе овладения техникой защитно-атакующих действий, приемов борьбы, наружного досмотра курсанты преодолевают значительное внешнее сопротивление со стороны условного правонарушителя, что требует высокого уровня развития силовых способностей.

В силовой подготовке курсантов преимущественно используются динамические упражнения, выполняемые методами повторных, максимальных и динамических усилий [2]. Стоит отметить, что для развития силовых способностей курсантов важное значение имеет использование сопряженного метода, который позволяет одновременно разучивать различные двигательные действия и развивать физические качества [3]. Выполнение технико-тактических действий с отягощением способствует эффективному совершенствованию их

координационной структуры, а также росту показателей силовой подготовленности.

Вышеизложенное позволяет констатировать, что использование сопряженного метода в силовой подготовке курсантов способствует повышению уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

1. Белорусская педагогическая энциклопедия : в 2 т. / редкол.: Н. П. Баранова [и др.]. Минск : Адукацыя і выхаванне, 2015. Т. 2 : Н – Я / науч. ред.: С. П. Самуэль, З. И. Малейко. 726 с. [Вернуться к статье](#)

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник / Е. Л. Абрамович [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова ; Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. Минск : Академия МВД, 2019. 275 с. [Вернуться к статье](#)

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации. М. : Советский спорт, 2005. 820 с. [Вернуться к статье](#)